

Achtergrond - Overgewicht bij kinderen en jeugd

In de afgelopen dertig jaar is het aandeel kinderen en jeugd met overgewicht in Nederland toegenomen. Uit cijfers van het CBS (2014) blijkt dat 12% van de jeugd van 2 tot 21 jaar overgewicht heeft, 3% daarvan heeft obesitas. Jongens hebben iets vaker overgewicht en meiden iets vaker ernstig overgewicht.

Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans op last van overgewicht op latere leeftijd en het verhoogt het risico op fysieke en emotionele problemen. Kinderen voldoende laten bewegen en het aanleren van een gezonde leefstijl is van belang bij zowel het voorkomen van overgewicht (preventie) als bij het 'genezen' van overgewicht (curatie). De interventies die zijn opgenomen in dit overzicht zetten in op kinderen en jeugd die al overgewicht hebben, met uitzondering van de doelgroep 0-4 jarigen.

Overige informatie

Op www.effectiefactief.nl is uitgebreide informatie te vinden over alle aanpakken die in dit overzicht gepresenteerd zijn. Zo vindt u daar meer informatie over de kosten, het doel, de doelgroep en de ondersteuning die de eigenaar van de aanpak u kan bieden. Ook de contactgegevens van de interventie-eigenaar kunt u daar opzoeken. Neem contact op om verdere details te bespreken.

Het aanbod aan interventies met betrekking tot het thema overgewicht is in beweging: er komen regelmatig nieuwe erkende aanpakken bij. Voor de meest actuele stand van zaken met betrekking tot erkende interventies kunt u terecht op www.effectiefactief.nl.

Ook interessant...

Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht (Sportimpuls KSG)

Veel gemeenten werken binnen het programma Sport en Bewegen in de Buurt aan hun lokale sport- en beweegaanbod. Hiertoe bestaan verschillende subsidieregelingen, waaronder de Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht (Sportimpuls KSG). Deze subsidieregeling ondersteunt lokale sport- en beweegaanbieders financieel om samen met partijen uit de lokale gezondheidszorg een uitgebreid en/ of verbreed sport- en beweegaanbod te ontwikkelen voor kinderen van 0-4 jaar en jongeren van 12-18 jaar met (risico op) overgewicht of obesitas en hun gezin. **Voor meer informatie kijk op www.sportindebuurt.nl**

Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)

JOGG is een lokale aanpak gericht op wijken waar het percentage overgewicht onder jongeren van 0-19 jaar het hoogst is. Onder de paraplu van de gemeente werken publieke en private partijen, zoals scholen, sportclubs, huisartsen, buurtsupers en woningbouwverenigingen samen. Die lokale samenwerking leidt tot betere sport, beweeg- en speelfaciliteiten en voor meer aandacht voor voeding en beweging. Want gezond eten en drinken, dagelijks bewegen en sporten moet de gewoonste zaak van de wereld worden. **Voor meer informatie kijk op www.jogg.nl**

JGZ richtlijn overgewicht

Doel van deze richtlijn is het voorkomen, tijdig signaleren, interveniëren en eventueel verwijzen van kinderen met overgewicht en obesitas in de JGZ volgens de huidige stand van de wetenschap. **Voor meer informatie kijk op www.ncj.nl**

Netwerk in Beweging - werkgroep Overgewicht jeugd

Op Netwerk in Beweging is een werkgroep ingericht voor professionals die zich bezighouden met het thema overgewicht bij kinderen en jongeren in het lokale werkveld. Hier kunnen zij kennis en ervaringen uitwisselen, discussies starten en documenten delen. **Voor meer informatie kijk op www.netwerkinbeweging.nl en word lid!**

Kennisgebied overgewicht kinderen en jeugd

Binnen het kennisgebied 'Overgewicht kinderen en jeugd' op de website van NISB zijn (theoretische) (achtergrond)informatie en praktische tips gebundeld over diverse aspecten van overgewicht bij kinderen en jeugd in relatie tot sport en bewegen. De informatie is bedoeld voor professionals binnen het onderwijs, de jeugd(gezondheids)zorg, de wijk of andere sectoren die kinderen en jongeren in beweging willen krijgen. De informatie helpt hen daarbij.

Voor meer informatie kijk op www.nisb.nl/overgewicht



Overzicht van sport- en beweegaanpakken gericht op kinderen en jeugd met overgewicht



In de afgelopen dertig jaar is het aandeel kinderen en jeugd met overgewicht in Nederland toegenomen. Graag stellen we u voor aan een aantal aanpakken met betrekking tot dit thema. Laat u informeren en enthousiasmeren over deze aanpakken en zet ze in binnen uw eigen lokale praktijksituatie.

In dit overzicht vindt u aanpakken die specifiek zijn ontwikkeld voor kinderen en jeugd van 0 tot 18 jaar met overgewicht. Voor alle opgenomen interventies geldt dat u ze in uw eigen lokale praktijk kunt uitvoeren en dat sport en bewegen een belangrijk onderdeel vormt. Binnen de meeste interventies wordt aandacht besteed aan voeding, opvoeding en de rol van ouders. Ook zijn professionals uit de (jeugd) (gezondheids)zorg vaak betrokken.

Deze aanpakken, met uitzondering van enkelen die zich richten op de doelgroep 0-4 jaar, zijn erkend. Dat wil zeggen dat ze op minimaal drie locaties in het land zijn ingezet, goed op papier staan en zijn beoordeeld door onafhankelijke praktijk-professionals. Ook zijn ervaringen van deelnemers en uitvoerders van deze activiteiten uitgebreid getoetst. U hoeft zo niet opnieuw het wiel uit te vinden. Zet ze in binnen uw gemeente en investeer in 'wat werkt'.

Van alle aanpakken in dit overzicht kunt u een uitgebreide omschrijving vinden op www.effectiefactief.nl.

Doelgroep 0-4 jaar

Eén op de zeven baby's en peuters is te zwaar, terwijl dat tien jaar terug nog één op de tien was. Door op jonge leeftijd al aandacht te besteden aan meer bewegen en gezonde voeding worden de kansen op gezond gewicht vergroot. De sport- en beweegaanpakken voor deze leeftijdsgroep zijn vrijwel allemaal speels van aard en houden rekening met de interesses en mogelijkheden van het jonge kind. Het betrekken van ouders speelt vaak een grote rol, aangezien zij binnen deze leeftijdsgroep veel invloed hebben op het gedrag van hun kind.

Er zijn nog relatief weinig erkende landelijk inzetbare aanpakken gericht op kinderen van 0 - 4 jaar met overgewicht. Er zijn wel organisaties die actief bezig zijn met de doorontwikkeling van hun (veelal preventieve) aanpak richting deze doelgroep. Andere organisaties richten zich wel op jonge kinderen, maar zijn nog bezig om hun kwaliteit te verbeteren. Op deze pagina staan daarom niet alleen erkende aanpakken. Onderstaande interventies werken aan doorontwikkeling binnen de regeling Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht (KSG).

KidsXtra (Goed beschreven; 2-7 jaar; KSG/Sportimpuls)

Het doel van dit programma is om de motorische achterstanden, bewegingsangst en het overgewicht terug te dringen en om de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind te vergroten. Doelgroep van KidsXtra zijn kinderen die overgewicht, een motorische achterstand en/of bewegingsangst hebben. Gedurende 16 weken krijgen de kinderen wekelijks een beweegles waarin twee belangrijke componenten aan bod komen: motorische beweegsituaties en sportinstuiven die gegeven worden door lokale sport- of beweegaanbieders. Naast de kinderen ontvangen ook de ouders ondersteuning. Zij krijgen voorlichting over hoe ze bepaalde gezonde gedragingen kunnen stimuleren aan de hand van de BBOFT 50 speerpunten.

Meer informatie: *RiskCare, 045-5431353*

Beweegdiploma (Goed beschreven; 2-6 jaar; KSG/Sportimpuls)

Deze aanpak is erop gericht dat kinderen spelenderwijs, veilig en verantwoord de motorische vaardigheden ontwikkelen die passen bij hun leeftijd. De sport- of gymclub, kinderopvang, peuterspeelzaal, school of fysiotherapiepraktijk biedt lessen Beweegdiploma aan. Door middel van toetsing wordt aan het eind van een lessenserie (15 tot 20 lessen) bekeken of de motorische vaardigheden van het kind op het juiste niveau ontwikkeld zijn. Zo ja, dan ontvangt het kind zijn/haar Beweegdiploma. Bij een motorische achterstand wordt in overleg met de ouder, de zorg betrokken.

Meer informatie: *KNGU, 055-5058795*

B-Fit 2-4 (Goed beschreven; 2-4 jaar; KSG/Sportimpuls)

B-Fit laat kinderen, ouders en begeleiders binnen de kinderopvang of peuterspeelzaal op een unieke manier kennismaken met gezond leven, bewegen en voeding. Dit gebeurt in samenwerking met lokale- en regionale partners, zoals sportaanbieders en GGD'en. Kinderen worden ervan bewust gemaakt dat fit zijn niet alleen goed voor je is, maar dat het vooral ook leuk is om mee bezig te zijn. B-Fit beïnvloedt het gedrag door de factoren kennis, eigen effectiviteit en houding aan te pakken met begeleiding van een B-Fit coach.

Meer informatie: *Gelderse Sport Federatie, 06-13310680*

Beweegkriebels (Goed onderbouwd; 0-4 jaar; KSG/Sportimpuls)

Kinderen gaan meer spelen en bewegen doordat binnen de opvang (kinderopvang, peuterspeelzaal en voorscholen) spelenderwijs bewegen wordt geïntegreerd in de dagelijkse structuur. Professionals worden in de training Beweegkriebels (zeven bijeenkomsten van 2,5 uur) geschoold en ondersteund in het ontwikkelen én uitvoeren van een uitdagend speels beweegaanbod. De training richt zich op het aanleren van vaardigheden zoals creativiteit, begeleiding en spelinzicht. Voor ouders wordt een ouderbijeenkomst georganiseerd met informatie over bewegen.

Meer informatie: *Huis voor Beweging, 06-53219879*

Beweeg Wijs (Goed onderbouwd; 1,5-4 jaar; KSG/Sportimpuls)

Beweeg Wijs is ontwikkeld om kinderen meer en beter te laten bewegen. Met beweegkaarten en themalessen en -ideeën wordt wekelijks met de verschillende activiteiten gewerkt. Leidsters van het kinderdagverblijf of docenten op school (groep 1) en ouders krijgen kennis over bewegen en over de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling. Ook leren zij om een uitdagend beweegaanbod neer te zetten. Belangrijk is dat het beweeggedrag in het voorschoolse traject in verbinding staat met het beweeggedrag in het basisonderwijs.

Meer informatie: *Beweeg Wijs, 0545-296858*

Kinderdagverblijf in beweging (Niet erkend; 0-4 jaar; KSG)

Doel van deze aanpak is 'plezier in bewegen' voor alle kinderen in de peuterspeelzaal of kinderopvangorganisatie. Dit door middel van een structurele aanpak van een integrale gezonde, actieve leefstijl voor de kinderen van het kinderdagverblijf. Onderdelen van deze aanpak spelen in op ouderparticipatie (ouderavond), voeding, fysieke speelomgeving en netwerkontwikkeling met stakeholders lokaal, zoals sportaanbieders en fysiotherapie.

Meer informatie: *Sportservice Overijssel, 038-4577777*

Mini- gewichtige gezinnen (Niet erkend; 0-4 jaar; KSG)

Gedurende zes maanden gaan ouders van kinderen met (een risico op) overgewicht en/of obesitas aan de slag met deze integrale aanpak. De interventie bestaat uit groepsbijeenkomsten voor ouders op het terrein van voeding (kookworkshops), bewegen (ouders en kinderen gezamenlijk) en opvoeding. Ook thuisopdrachten, individuele gesprekken en huisbezoeken zijn onderdeel van de aanpak. Er wordt nauw samengewerkt met lokale partners, zoals jeugdgezondheidsprofessionals, beweeg- en voedingsdeskundigen en lokaal beweegaanbod.

Meer informatie: *Avant sanare, 010-4286400*

PeuterPret (Niet erkend; 2-4 jaar; KSG)

Doel van PeuterPret is dat de leefstijl van het hele gezin verbetert en het hele gezin meer plezier in sporten en bewegen krijgt. Doelgroep zijn peuters met overgewicht en/of een motorische achterstand. Via PeuterPret doen de peuters onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut extra bewegingservaring op. Samen springen, klimmen, balanceren, gooien en vangen. PeuterPret verbetert motorische vaardigheden, bewegingservaring en plezier in bewegen. Ook ouders van de kinderen worden als doelgroep gezien. Een pedagoog en diëtist verzorgen leuke ouderavonden waar op een verrassende wijze voeding en opvoeding aan bod komen.

Meer informatie: *Den Ommelanden (kinder) fysiotherapie, 06-21422035*

Tigers Life Skill Education (Niet erkend; 2-6 jaar; KSG)

Tigers wordt georganiseerd door de sportaanbieder binnen het reguliere aanbod van de club. In de wekelijkse Tigers sport/speel lessen worden de kinderen meegenomen in de belevingswereld van Timmy en Tina de tijgers. Het volledige programma heeft een looptijd van 2 jaar en is opgebouwd vanuit 6 verschillende basisthema's, waarvan gezonde voeding en fitheid een belangrijke is. Ook worden ouders tijdens de lessen begeleid.

Meer informatie: *Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij, 0342-418062*



Doelgroep 4-18 jaar

Overgewicht is één van de belangrijkste volksgezondheidsproblemen van dit moment. 12% van de jeugd van 2 tot 21 jaar heeft overgewicht en 3% daarvan heeft obesitas (CBS 2014). Overgewicht kent nadelige gevolgen voor de kinderen nu, maar voorspelt ook overgewicht op latere leeftijd. Het is daarom belangrijk om overgewicht al op jonge leeftijd te voorkomen (preventie) en te bestrijden (curatie).

Er zijn vele erkende aanpakken voor de doelgroep jeugd beschikbaar die preventie van overgewicht tot doel hebben. De interventies in dit overzicht richten zich echter specifiek op kinderen en jeugd van 4 tot 18 jaar die reeds overgewicht hebben. Ze besteden in elk geval aandacht aan sport- en beweegactiviteiten, maar vaak ook aan voeding, opvoeding en de rol van ouders. Bovendien zijn vaak ook professionals uit de zorg betrokken. Denk aan fysiotherapeuten, diëtisten en de jeugdgezondheidszorg. Ook het onderwijs speelt regelmatig een rol binnen deze type interventies.

Cool 2B Fit (Goed beschreven; 8 - 13 jaar; Sportimpuls)

Het doel van deze aanpak is dat kinderen met overgewicht of obesitas structureel meer gaan bewegen en gezond eten. De kinderen krijgen een afwisselend sportprogramma aangeboden, waaronder fitness, aerobics en sport en spel. Ze worden begeleid naar een lokale sportvereniging, zodat ze structureel meer gaan bewegen. Daarnaast zijn er bijeenkomsten over voeding, beweging en psychische aspecten, zoals zelfbeeld en pesten. Ook de ouders worden nauw betrokken bij het programma.

Meer informatie: *Stichting Cool 2B Fit, 0541-512525*

Club Fit 4 (Goed onderbouwd; 4-12 jaar; Sportimpuls)

Gedurende 12 weken volgen de kinderen één keer per week sportlessen onder leiding van een sportdocent. De ouders doen twee keer mee met de sportles en hebben daarnaast vier ouderbijeenkomsten onder leiding van een diëtist en pedagoog, waarbij ingegaan wordt op bewegen, sedentair gedrag en voeding. Streven van Club Fit 4 is dat de BMI bij de kinderen gelijk blijft of licht daalt, dat er kennis en inzicht is in gezonde voeding en het belang van bewegen en dat ouders en kinderen de vaardigheden hebben om deze inzichten toe te passen. De interventie is goed toepasbaar voor migrantengroepen, mits de taal geen barrière vormt.

Meer informatie: *Sportservice provincie Utrecht, 030- 2099998*

Judo in de zorg (Goed beschreven; 4-18 jaar; KSG/Sportimpuls)

Gedurende tien weken volgen de kinderen één keer per week een judoles op een speciaal onderwijs- of zorginstelling. Het betreft kinderen voor wie sportparticipatie niet altijd vanzelfsprekend is, zoals kinderen met overgewicht of obesitas. De interventie zet in op de componenten persoonlijke ontwikkeling, sociale vaardigheden en fysieke ontwikkeling. Inzet is dat de kinderen de judosport structureel blijven beoefenen en lid worden van de judoclub. Binnen het lokale netwerk vindt samenwerking plaats met gezondheidscentra, huisartsenpraktijken, wijk- en buurtcentra, naschoolse opvang, andere sportclubs, gemeenten en de regiocoördinator Special Heroes.

Meer informatie: *Judo Bond Nederland, 030-7073600*

Kids in action (Goed beschreven; 6-16 jaar; KSG)

Bij Kids in Action staat een multidisciplinair team (kinderarts, beweeg- & leefstijladviseur, kinderfysiotherapeut en diëtiste) klaar om kinderen en ouders te ondersteunen. Doel is dat jongeren een gezondere leefstijl (meer bewegen en gezonder eten) aannemen en die nieuwe leefstijl ook blijven doorzetten. Deelnemers komen twee keer per week gedurende vier maanden sporten. Daarna wordt deze frequentie verlaagd en is het de bedoeling dat kinderen en ouders zelf naar een sport gaan en/of beweging in passen in hun dagelijkse activiteiten.

Meer informatie: *Beweegcentrum Winschoten, 0597-413333*



Van alle aanpakken in dit overzicht kunt u een uitgebreide omschrijving vinden op www.effectiefactief.nl.

Realfit

(Goede aanwijzingen voor effectiviteit; 13-18 jaar; KSG/Sportimpuls)

RealFit begint met een voorlichtingsavond. Vervolgens start het 13-weeken durende intensieve programma. De metingen vinden plaats voor de start van RealFit, op het eind van RealFit en na een zes maanden follow-up. In het programma zijn een intake, 13 beweeglessen, drie voedingslessen en vier individuele consulten met diëtisten en een psychologieprogramma opgenomen. Ook ouderparticipatie (drie bijeenkomsten) is onderdeel van de aanpak. RealFit is bedoeld voor jongeren met een te hoge BMI.

Meer informatie: *Huis voor de sport Limburg, 046-4770590*

Skills4life (Goed beschreven; 12-19 jaar; KSG)

Het doel van deze aanpak is het bewerkstelligen van een gedragsverandering bij jongeren met overgewicht. Tijdens de eerste fase worden leerlingen gescreend op overgewicht, motorische achterstand en/of een zwak uithoudingsvermogen. Wanneer uit de gegevens blijkt dat een jongere een te hoge BMI heeft, volgt een intensief traject van 16 weken, met voedings- en gedragslessen en samen bewegen. De beweeglessen zijn gebaseerd op oriëntatievormen van in die wijk voorhanden zijnde beweegaanbieders. Tevens doen de jongeren mee aan acht fitnesslessen. Voor ouders zijn er vier lessen met informatie en voorlichting. Ouders volgen eveneens acht fitnesslessen. Ter afronding volgen de jongeren gedurende 14 weken proeflessen bij verschillende lokale sport- en beweegaanbieders.

Meer informatie: *RiskCare, 045-5431353*

Weet en Beweeg

(Eerste aanwijzingen voor effectiviteit; 6-18 jaar; KSG)

Weet & Beweeg heeft naast afname van BMI als doel dat kinderen een betere kwaliteit van leven ervaren. Weet & Beweeg is een ambulante, multidisciplinaire (diëtist, fysiotherapeut, gedragsdeskundigen) groepsbehandeling, bestaande uit 12 cursusbijeenkomsten en beweegsessies voor kinderen en parallel negen ouderbijeenkomsten. Daarnaast worden er enkele beweegactiviteiten (zwemmen, kanovaren) voor het gezin georganiseerd. De cursusbijeenkomsten bestaan uit een combinatie van psycho-educatie en cognitieve gedragstherapie.

Meer informatie: *Cardea, 071-7113535*

